

Informa't amb la USOC. Altes temperatures i treball

Com cada any, amb l'arribada de l'estiu, arriben les altes temperatures, que afecten les condicions en que desenvolupem la nostra activitat laboral i suposen un risc laboral més a tenir en compte.

Quines mesures de Prevenció podem exigir a l'empresa?

Les empreses, com indica la Llei de Prevenció, estan obligades a prendre totes aquelles mesures per eliminar o controlar els riscos als quals puguin estar exposats les persones treballadores. Davant de situacions de treballs amb elevades temperatures, aquestes mesures poden consistir a:

1. - Facilitar l'accés a la hidratació i permetre pauses freqüents durant la jornada, per poder beure.

Si desenvolupem la nostra feina en algun centre o instal·lació, han de disposar de fonts o punts de subministrament d'aigua potable. Si l'activitat es desenvolupa a l'aire lliure, l'empresa ha de proporcionar aigua suficient per a cada treballador o treballadora durant la jornada.

2.- Proporcionar roba adequada.

Quan l'empresa ens proporciona uniformes o roba de treball, ha d'estar adaptada a les diferents temperatures que hi ha durant tot l'any, a l'estiu ha de ser roba lleugera, de colors clars i teixits transpirables. En cas de ser necessari, ens han de proporcionar barrets i ulleres de sol per protegir-se del sol.

3.- S'ha de realitzar una planificació del treball adaptada a les temperatures elevades i a la seva evolució durant la jornada.

S'han de programar les tasques pesades o que requereixin més esforç físic per a les hores més fresques del dia, programant descansos regulars en zones fresques o a l'ombra.

4.- Creació d'ambients de treball segurs

Sempre que sigui tècnicament possible, s'ha de dotar als centres de treball de ventilació adequada o sistemes de refredament.

5.- Formació i informació

S'ha de capacitar a les persones treballadores sobre els riscos i símptomes de les conseqüències per a la salut per calor, així com ensenyar tècniques de primers auxilis específiques per als cops de calor i esgotament, per poder reaccionar si es donen aquestes situacions.

Quins riscos suposa treballar a altes temperatures?

Treballant en condicions d'elevada temperatura estem exposats a patir alguna de les següents situacions:

- Cop de calor: Augment de la temperatura corporal que pot ser mortal.
- Esgotament per calor: Sensació de cansament extrem, nàusees, marejos.
- Deshidratació: Pèrdua excessiva de líquids i electrolits.
- Cremades solars: Danys a la pell per exposició al sol.

És important tenir en compte que, si a les altes temperatures afegim el factor de treball físic, les possibilitats de patir alguna de les situacions anteriors, augmenta.

Quins efectes pot tenir patir aquestes situacions per a la salut?

Pot afectar a:

- Sistema cardiovascular, augmentant el ritme cardíac i l'estrès cardiovascular.
- Sistema respiratori, dificultant la respiració i suposant un major risc d'infeccions.
- Sistema nerviós, provocant marejos, confusió i pèrdua de consciència.
- Rendiment físic i mental, disminuint la capacitat de treball i concentració.

Quins símptomes d'alerta poden indicar que estem a punt de patir aquestes conseqüències?

- Pell calenta i seca.
- Pols ràpid i fort.
- Nàusees o vòmits.
- Confusió o pèrdua de consciència.
- Enrampades musculars.

Què fer si es presenten aquestes situacions?

- Moure a la persona a un lloc fresc i amb ombra.
- Refredar el cos amb aigua, tovalloles o roba humida o ventiladors.
- Oferir aigua si la persona està conscient.
- Buscar assistència mèdica ràpida si els símptomes són greus.

#JoSocUSOC

